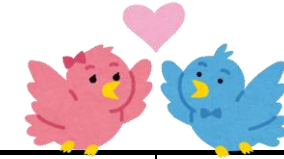


現場：えびな北高齢者施設  
 献立種類：常食（個別献立 / A）  
 期間：2019/2/1～2019/2/28

# 2月 献立表



	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食						米飯120g 味噌汁(キャベツ・人参) 大豆つくねと大根の煮物 きのこのおろし和え 梅干し	米飯120g 味噌汁(かぼちゃ、ネギ) だし巻き卵 いんげんとさつま揚げのめんつゆ しその実漬け
昼食						米飯120g ワカメスープ カニ玉あんかけ 里芋きんぴら風 オレンジ	米飯120g 恵方巻3切れ つみれ汁 筑前煮 黒豆
夕食						米飯120g すまし汁(はんぺん・糸みつば) サワラみりん漬焼き 大根の田楽 野菜炒め(挽肉)	米飯120g 味噌汁(大根+油揚げ) 牛挽肉の卵とじ 干しえびと冬瓜の煮物 黄桃缶
10時 3時						飲むヨーグルト(5外フェリソ入り) ココアワッフル エネルギー 1209kcal 蛋白質 44.5g 脂質 22.9g 食塩 7.8g	牛乳 季節の和菓子 エネルギー 1395kcal 蛋白質 65g 脂質 36.1g 食塩 7.2g
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	米飯120g 味噌汁(なめこ+里芋) ちぎり揚げ(3個) 大豆と昆布の煮もの 梅干し	食パン コンソメスープ ス克蘭ブルエッグ ベジタブルソテー	米飯120g 味噌汁(なす+しめじ) 卵豆腐 がんもと大根のあっさり煮 焼きたらこ	米飯120g 味噌汁(さつま芋、小松菜) 花五目卵巻2個 切り干し大根煮 桜漬け	米飯120g 味噌汁(もやし、青ネギ) 納豆 ふきと厚揚げの煮物 大根のごま和え	米飯120g 味噌汁(キャベツ、なめこ) 魚河岸の煮物 紅白なます しば漬け	食パン コンソメスープ チーズオムレツ ジャーマンポテト
昼食	米飯120g すまし汁 蒸し鱈のねぎ味噌だれ 卵の花 フルーツヨーグルト	梅しそごはん 味噌汁(ほうれん草+人参) ほっけの塩焼き じゃがいも土佐煮 オレンジ	米飯120g すまし汁 豚肉のみそ煮 オクラのゆば和え パイン缶	米飯120g 中華スープ 八宝菜 中華サラダ フルーツ杏仁	豚丼 すまし汁(えのきたけ・花麩) キャベツとわかめの酢味噌和え フルーツポンチ(キウイ入り)	わかめごはん 味噌汁(玉ねぎ、小松菜) 三色高野しのだ煮 かぼちゃそぼろ煮 りんごのコンポート	米飯120g 味噌汁(なす、もやし) カジキ南蛮付け 白和え うぐいす豆
夕食	米飯120g コンソメスープ チーズインはんぺんフライ 白菜としらすのお浸し さつまいものオレンジ煮	米飯120g 味噌汁(ねぎ+油揚げ) 大根と鶏ひき肉の煮物 ひじきとちくわの炒め煮 ゆずみそ	米飯120g 味噌汁(いんげん+玉ねぎ) かぼちゃコロッケ 大根旨煮 きゅうり浅漬け	きつねうどん きゅうりとわかめの酢の物 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(ねぎ、里芋) 五目卵焼き 竹輪と野菜の胡麻和え たいみそ	米飯120g 味噌汁(かぼちゃ、ネギ) カラスガレイの幽庵焼き 豆腐とえびの豆乳煮 金時豆煮	米飯120g すまし汁 肉豆腐 ほうれん草の胡麻酢あえ フルーツポンチ
10時 3時	レモンティ エクレア	飲むヨーグルト(5外フェリソ入り) コーヒーゼリー	リンゴジュース クリームコンフェ	カフェオレ 酒まんじゅう	牛乳 饅頭(黒糖)	ジョア はちみつカステラ	カフェオレ ヨーグルトケーキ
	エネルギー 1495kcal 蛋白質 62.5g 脂質 35.1g 食塩 7.3g	エネルギー 1292kcal 蛋白質 52.9g 脂質 27g 食塩 7.3g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 43g 脂質 39.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1308kcal 蛋白質 47g 脂質 28.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1316kcal 蛋白質 50.5g 脂質 30.8g 食塩 7g	エネルギー 1265kcal 蛋白質 51.3g 脂質 10.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 54.6g 脂質 31.7g 食塩 7.3g
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	米飯120g 味噌汁(ポテト、人参) 赤魚の粕漬焼き 切り干し大根煮	米飯120g 味噌汁(れん草+人参) 厚焼き卵 いんげんとたまねぎの煮物	米飯120g 味噌汁(キャベツ、油揚げ) ふわふわつくねの煮物 金時豆煮	米飯120g 味噌汁(キャベツ、しめじ) 鮭の塩焼き さつまいもの甘煮	米飯120g 味噌汁(さつま芋、ネギ) 高野豆腐の鶏そぼろ 里芋の煮物	米飯120g 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) 豆腐とナスの味噌炒め 白菜のにびたし	米飯120g 味噌汁(ほうれん草、麩) 厚揚げと挽肉の煮物 人参・ごぼうと里芋の白和え

	味付海苔	鮭フレーク	たくあん	白菜漬け	のり佃煮	べったら漬け	しば漬け		
昼食	米飯120g コンソメスープ エビフライ マカロニサラダ 黄桃缶	米飯120g ワカメスープ 酢鶏 ムともやしの中華和え みかん缶	米飯120g 味噌汁(大根+いんげん) はんぺんのりオムレツ かぼちゃのいとこ煮 紅白なます	米飯120g すまし汁(花麩・そうめん) 炭火若鶏ねぎ塩だれ3個 ほうれん草のくるみ和え 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(大根、小松菜) タラの塩麹焼き なすそぼろあん りんごのコンポート	三色丼 すまし汁(ねぎ・とうふ) さつま芋とリンゴの蜜煮 マカロニサラダ	食パン ふわふわミートボールリムシユ ほうれん草とベーコンのソテー オレンジ		
夕食	米飯120g すまし汁 豚しょうが焼き 大根パターナー いかとわかめの酢味噌和え	米飯120g 味噌汁(なめこ・ネギ) 鮭の西京焼き 湯豆腐 じゃが芋とベーコンの甘辛煮	米飯120g 味噌汁(ねぎ、里芋) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 大根とささ身の梅干し和え パイン缶	米飯120g 味噌汁(小町麩+玉ねぎ) 豚と大根の煮物 魚肉ソーセージとキャベツの炒め物 フルーツポンチ	米飯120g すまし汁 ふわふわハンバーグ(デミグラスソース) キャベツとツナのレモン和え うぐいす豆	米飯120g 味噌汁(大根、わかめ) キスの天ぷら いんげんごま味噌煮 金時豆煮	米飯120g すまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め シラスおろし 漬物(きゅうり)		
10時	ピルクル	牛乳	りんごジュース	飲むヨーグルト	カフェオレ	リンゴジュース	ピルクル		
3時	おいしいCaヨーグルト	丸ぼうろ	厚切りカットバウム	人形焼き	紅茶ケーキ	黒棒	カルシウムあられカル次郎		
	エネルギー 1281kcal 蛋白質 52.8g 脂質 28.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1367kcal 蛋白質 53.1g 脂質 38.6g 食塩 7g	エネルギー 1348kcal 蛋白質 45.7g 脂質 26.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1329kcal 蛋白質 51.1g 脂質 24g 食塩 6.3g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 59g 脂質 40.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 48.7g 脂質 32.2g 食塩 6.4g	エネルギー 1305kcal 蛋白質 47g 脂質 38.1g 食塩 7.3g		
	17	18	19	20	21	22	23		
朝食	米飯120g 味噌汁(もやし+ねぎ) 里芋と鶏挽肉の煮もの 杓の草・油揚げ・シラスの油炒め たくあん	米飯120g 味噌汁(じゃがいも、わかめ) 厚揚げのおろし煮 金時豆煮 桜漬け	米飯120g 味噌汁(玉ねぎ+なす) 厚焼き卵 白菜とえびの煮びたし ゆずみそ	米飯120g 味噌汁(もやし+人参) 揚げ出し豆腐煮 きのこソテー 漬物(きゅうり)	米飯120g 味噌汁(かぼちゃ、ほうれん草) お魚豆腐揚げ煮 インゲンとコーンのソテー 昆布佃煮	米飯120g 味噌汁(もやし+人参) 卵豆腐 ひじき大豆煮 たいみそ	米飯120g 味噌汁(青ネギ+豆腐) 赤魚の粕漬焼き キャベツの煮びたし しその実漬け		
昼食	米飯120g コンソメスープ 牛肉コロッケ 白菜としらすのお浸し 白インゲン豆煮	米飯120g 味噌汁(大根+小松菜) 肉団子のごま酢味噌和え いんげんおほか和え うぐいす豆	けんちんそば 豆腐シウマイ2個 菜の花のお浸し	米飯120g コンソメスープ(玉ねぎ・セロリ) ほうれん草オムレツ ポテトサラダ 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(ねぎ、里芋) ささみの天ぷら野菜あんかけ さつま芋と糸昆布煮 紅白なます	山菜おこわ すまし汁 豆腐ハンバーグおろしポン酢 里芋のピーナッツ和え 菜の花とコーンのソテー	米飯120g 味噌汁(大根+小松菜) 梅しそ竜田揚げ いかとブロッコリーのドレッシング和え パイン缶		
夕食	カレーライス(挽肉) 漬物(福神漬) 盛り合わせサラダ(ブロッコリー) パイン缶	米飯120g 味噌汁(キャベツ・人参) かき玉のピリカクカレー もやしとにかまの和えもの しその実漬け	米飯120g すまし汁(豆腐・なめこ) 鮭の味噌マヨネーズ焼き なると卵のソテー 白インゲン豆煮	米飯120g 味噌汁(油揚げ+なす) さばのごまだれ煮 じゃが芋とベーコンの甘辛煮 キャベツのおほか和え	米飯120g 味噌汁(里芋・なめこ) 豚肉の柳川風卵とじ ほうれん草のおほか和え 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(白菜+わかめ) 鮭の蒸しもの味ポンかけ じゃが芋と麩の煮物 みかん缶	米飯120g ワカメスープ 麻婆豆腐 マッシュポテト 浅漬け		
10時	牛乳	レモンティ	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り)	リンゴジュース	牛乳	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り)	ピルクル		
3時	マイケーキハッピーバナナ	厚切りチョコバウム	もみじまんじゅう(こしあん)	人形焼き	あんどうなつ	ロールケーキ	たい焼き		
	エネルギー 1348kcal 蛋白質 42.8g 脂質 31.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 56g 脂質 34.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 62g 脂質 31.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 46.6g 脂質 39.9g 食塩 6.2g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 52.9g 脂質 37.4g 食塩 6g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 61.6g 脂質 31.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 58.1g 脂質 27.9g 食塩 6.3g		
	24	25	26	27	28				
朝食	食パン かぼちゃのポタージュ オムレツ キャベツと人参のコンソメ煮	米飯120g 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) 納豆 あさりと切干大根の煮物 白菜のゆかり和え	米飯120g 味噌汁(小松菜+ネギ) 豚挽肉と竹輪の中華風炒め 大根の煮物 しその実漬け	米飯120g 味噌汁(豆腐・わかめ) 大根のそぼろあんかけ煮 いんげんとさつまあげの煮物 昆布佃煮	米飯120g 味噌汁(小松菜・白菜) 温泉卵 がんもの煮物 梅干し				
昼食	米飯120g 味噌汁(豆腐、いんげん) 肉じゃが 大根サラダ 白菜の煮びたし	米飯120g すまし汁(ほうれん草・花麩) 親子煮 インゲンの生姜みそ和え みかんヨーグルト	米飯120g コンソメスープ 茄子のミートソース煮 大根とホタテのソテー フルーツポンチ	米飯120g すまし汁 鮭のめんつゆバター焼き 大豆の味噌炒め バナナ	キャロットライス コンソメスープ ドライカレー トマト・玉ねぎサラダ フルーツポンチ				
夕食	米飯120g かき玉汁 豚肉のみそ煮 オクラサラダ	米飯120g 味噌汁(キャベツ・麩) サバの塩焼き 春菊と竹輪のお浸し	米飯120g 中華スープ 豆腐シウマイ海老あんかけ きゃべつとツナの中華和え	米飯120g すまし汁(みつば・小町麩) にら玉 なす田楽	米飯120g 味噌汁(大根、玉ねぎ) メンチカツ キャベツの塩昆布漬け				

	野沢菜漬け	里芋の煮物	パイナップル	りんごのコンポート	白インゲン豆煮
10時	飲むヨーグルト(サトウ糖入り)	オレンジジュース	りんご乳酸菌飲料	牛乳	カフェオレ
3時	カルシウムどらやき	あんどうなつ	スイスパウム	みかんゼリー	パウンドケーキ
	エネルギー 1448kcal 蛋白質 50.2g 脂質 34.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1328kcal 蛋白質 50.9g 脂質 31g 食塩 6.4g	エネルギー 1275kcal 蛋白質 42.7g 脂質 28.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 55.6g 脂質 37.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 45.4g 脂質 39.5g 食塩 6.7g

